ROK IV
Nr. 16.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE



Z piłką na plażę

II zeszyt Sierpniowy | 1930 rok

Cena egz. 50 groszy



Florecistki niemieckie w defiladzie.

Platon o wykształceniu sportowem

Sport współczesny w swych zasadach ideowych i programowych oparty jest na wzorach starożytnych. Nasze współczesne igrzyska olimpijskie zbudowane zostały również na wzór dawnych helleńskich igrzysk. Co więcej — teksty staro - greckie wyjawiają nam wiele niezmiernie interesujących szczegółów, dotyczących ówczesnego sportu i przekonywują nas niejednokrotnie, że wiele postulatów, stawianych obecnie w zakresie sportu — żywe były i aktualne przed wiekami.

Mamy właśnie pod ręką jeden z takich tekstów, autorem którego jest znakomity filozof, Platon. Mówi on w poniższym „artykule" o wykształceniu publicznem, które winno być powszechne, bezpłatne, obowiązkowe i... sportowe dla obu płci.

— Powiedzieliśmy już uprzednio, — pisze Platon, mówiąc o gimnazjach i szkołach publicznych, że należałoby budować w każdem mieście trzy takie szkoły i że za miastem trzebaby zakładać trzy stadjony sportowe, dość obszerne na to, aby można było na nich rzucać oszczepem, strzelać z łuku i trenować młodzież. Jeśli wówczas mówiliśmy o tem zamało, powtórzmy dziś znowu, że chodzi o wydanie odpowiednich ustaw. We wszystkich tych szkołach winni być nauczyciele-specjaliści w swoich przedmiotach, dobrze płatni. Winni oni nauczać swych uczniów prócz przedmiotów umysłowych, także i sztuk sportowych oraz przysposobienia wojskowego. Uczęszczanie dzieci do szkół nie powinno zależeć od kaprysu ojca i nie może być zaniechane, jeśli ojciec sobie tego życzy. Każdy obywatel, każde dziecko powinno otrzymać stosownie do swych zdolności wykształcenie obowiązkowe, bo jest on dzieckiem swojej ojczyzny przedewszystkiem, a potem dopiero — synem swych rodziców.

Domagałbym się takich samych obowiązków dla dziewcząt, jak i dla chłopców. Kobiety winny otrzymywać takie same wykształcenie i usprawnienie. Nie robiłbym tu żadnych zastrzeżeń ani co do konnej jazdy, ani co do sportów. Znam teksty starożytne: one właśnie mnie przekonały. Nawet obecnie — wiem, że na brzegach mostu Euxyn żyją nieprzeliczone tysiące kobiet, zwanych Sarmatkami, które nietylko jeżdżą konno, ale strzelają z łuku, posługują się wszelką bronią i prowadzą ćwiczenia tak samo, jak mężczyźni. Inny argument: twierdzę, ponieważ taka społeczność jest możliwa, że obecnie w naszych krajach wszystko dzieje się absurdalnie, skoro kobiety i mężczyźni nie pracują równomiernie, ze wszystkich sił i z całego serca. Każde miasto zamiast powiększyć w dwójnasób dochód z podatków i wydajność swej pracy, zmniejsza je o połowę. Być może, jest w tem jakaś zadziwiająca omyłka prawodawców.

Chciałbym widzieć młode dziewczęta i kobiety powołane również do przysposobienia wojskowego... Młode dziewczęta musiałyby się uczyć wszystkich tańców wojennych, a także władania wszelkiego rodzaju bronią, kobiety winny uczyć się musztry, ordynku i szyku wojskowego, umiejętności noszenia broni i posługiwania się nią. I wtedy — w dniu, w którym wojna wyprowadzi poza granice naszego terytorjum wszystkie siły zbrojne kraju, pilnować będą naszych miast i naszych dzieci — kobiety. Jeśli natomiast na miasta nasze niespodziewanie napadną wrogowie z zewnątrz, barbarzyńcy czy grecy, i zmuszą nas do walki w obronie naszych miast, jeśli ponadto siły ich będą przeważające, to wtedy — jakże wielkiem nieszczęściem byłoby dla kobiet, gdyby były one tak źle wychowane, iżby nie zdołały uczynić tego, co robią kury dla swych kurcząt, to znaczy — bronić je przed wrogiem aż do śmierci i rzucać się na każdego, kto zagraża ich bezpieczeństwu, choćby to nawet był wróg wielekroć od nich samych silniejszy...

Te znamienne słowa Platona cytujemy dla zadokumentowania, że sprawa przysposobienia wojskowego kobiet, prowadzona u nas z całem poświęceniem przez szereg wybitnych jednostek, nie jest bynajmniej nowa.

A skoro już jesteśmy przy tekstach starożytnych, zacytujmy jeszcze znamienne słowa innego filozofa greckiego, Ksenofona, który powiedział:

— Większość zawodów rzemieślniczych wymaga siedzącego trybu życia. I tak np., w wielu narodach greckich młode dziewczęta przędą len w postawie zupełnie nieruchomej. Jakże więc można się spodziewać, że kobiety w ten sposób wzrosłe, mogą wydać na świat dziecko silne i zdrowe?

Już Likurg był zdania, że największem zadaniem kobiety jest — wydanie na świat dzieci. I dlatego pragnął on zaprowadzić wychowanie fizyczne tak dla chłopców, jak i dla dziewcząat. Obok konkursów siły i szybkości dla mężczyzn — zaprowadził on wkrótce takie same konkursy dla kobiet, będąc głęboko przekonanym, że jedynie dziecko zdrowych i silnych rodziców — samo będzie zdrowe i silne".

Upłynęły wieki od czasów, kiedy „wieścili" o wychowaniu fizycznem filozofowie greccy. Dziś — domagamy się tego samego.

O ZASTOSOWANIU SYSTEMU P. H. LINGA W NOWOCZESNEJ GIMNASTYCE SZWEDZKIEJ

DOKOŃCZENIE.

Szczególniej w naszym północnym klimacie, ubogim w promienie słoneczne, musimy zastąpić pobudzające działanie słońca innemi impulsami, pośród których pierwsze miejsce zajmują właśnie ćwiczenia ruchowe.

Skonstatowaliśmy w pracach na terenie szkoły, że brak impulsów może być zrekompensowany ćwiczeniami cielesnemi, odpowiednio przystosowanemi i często powtarzanemi choć krótkiemi. Nasza gimnastyka — nawet ćwiczenia stosunkowo słabe z gimnastyki ruchu —jest w stanie uzgodnić nasz system nerwowy ze stanem ogólnym i naszą zdolnością do pracy, stwarzając tym sposobem właściwą „dyspozycję" organizmu ludzkiego.

Nie poruszyłem dotychczas jeszcze sprawy przemiany, jaka w okresie ostatnich lat dziesięciu nastąpiła w gimnastyce. Polega ona na pewnem przekształceniu gimnastyki postaw na gimnastykę bardziej dynamiczną, umotywowaną ostatniemi doświadczeniami z dziedziny fizjologji mięśni. Skala i stopień tej przemiany jest dość różny, ale muszę tu podkreślić momenty przesady, jakich się dopuszczono, rezygnując częstokroć całkowicie z ćwiczeń postawy, lub też stosując wyłącznie ćwiczenia rytmiczne przy muzyce. Przesadę w obu tych kierunkach uważam za niczem nieusprawiedliwioną, zresztą — nigdy nie doznały one życzliwego przyjęcia w Szwecji. Szczególniej chronić winniśmy gimnastykę szkolną od tego rodzaju eksperymentów, brak im bowiem tych wartości korektywnych, które niezbędne są młodzieży.

Co się tyczy ćwiczeń gimnastycznych, dostosowanych do wymogów płci i wieku, conajmniej teoretycznie wszyscy uznajemy konieczność dostosowania do wymogów tych — specjalnych form gimnastyki.

W zakresie gimnastyki dziecięcej doszliśmy do konkretnych wskazań. Gimnastyka obowiązkowa dla dzieci i młodzieży szkolnej w swych planach szkolnych za okres lat 1919 — 1928 jasno i wyraźnie wskazała cel do którego dąży. W planach nauczania w zakresie gimnastyki i sportów dla szkół powszechnych (1919 r.) znajdujemy następujące słowa:

„Nauczanie gimnastyki, gier i sportów ma za zadanie:

1. rozwinąć fizycznie uczniów przez ćwiczenia odpowiednio do ich potrzeb przystosowane, oparte na zasadach Linga,

2. przyzwyczaić uczniów do zachowywania dobrej postawy ciała i nauczyć ich racjonalnego ruchu i racjonalnego odpoczynku, dostosowanego do potrzeb życia praktycznego,

3. obudzić w nich zamiłowanie stałe do ćwiczeń cielesnych.

Program nauczania dla szkół powszechnych z roku 1928 zadania gimnastyki szkolnej ujmuje w sposób nieco szerszy i lepiej zdefinjowany, a mianowicie:

Celem gimnastyki szkolnej jest — 1) zapewnić uczniom kompletny rozwój ciała przez stosowanie ćwiczeń dostosowanych do wymogu wieku i płci, prowadzonych na świeżem powietrzu, 2) przyzwyczaić młodzież do zachowywania dobrej postawy, wzmocnić jej odporność fizyczną i moralną, stojąc na stanowisku, że zadaniem ćwiczeń cielesnych jest również — kształtowanie charakteru, 3) — obudzić w młodzieży poczucie konieczności stałej pracy nad sobą i zrozumienie konieczności współpracowania nad polepszaniem zdrowia publicznego.

W chwili obecnej jesteśmy świadkami niezmiernie podzielonych opinji na temat gimnastyki kobiecej. Zasadnicza różnica nie leży zresztą w różnem pojmowaniu zagadnień dotyczących siły, wdzięku i typu zewnętrznego kobiety, lecz raczej — polega na niezgodności co do tego, czy gimnastyka dla kobiet winna być wyłącznie ruchowa i rytmiczna, czy też może zawierać również i ćwiczenia postawy. Pozostaje również różnie komentowaną sprawa, czy obecne ćwiczenia gimnastyczne odpowiadają wymogom fizycznym i psychicznym kobiety. Jeśli chodzi o kobiety szwedzkie — odpowiadamy, że nie chcą one maskulinizacji ani pod względem ciała ani duszy, że pragną one do maksimum rozwijać swe właściwości kobiece i swą konstytucję fizyczną, nie narażając na szwank swej misji macierzyństwa, charakteru kobiecego, zdolności umysłowych.



Amazonka poznańska p. Dębińska.

Ewolucja gimnastyki szwedzkiej nie ogranicza się na gimnastyce szkolnej, przystosowanej do potrzeb młodzieży. Największy jej rozwój, niemal rekordowy, obserwujemy w okresie ostatnich lat dwudziestu w dziedzinie gimnastyki „wolnej". W gimnastyce tej zręczność i wyniki przestały być celem, a stały się środkiem przyjemności i radości. Nauczyliśmy się wykorzystywać w gimnastyce czynnik radości, starając się o specjalny dobór ruchów i odpowiedni sposób prowadzenia ćwiczeń. Z biegiem czasu — nawet ludzie sportu zrozumieli, że ich ćwiczenia sportowe mogą wiele zyskać dzięki stosowaniu odpowiednich ćwiczeń przygotowawczych, dostosowanych technicznie do wymogów poszczególnych gałęzi sportu. W Szwecji nazwaliśmy ten ostatni kierunek w gimnastyce — gimnastyką sportową.

W tych warunkach stara forma gimnastyki, którą nazywamy obecnie „gimnastyką wybranych" zaczęła powoli zanikać. Spostrzegliśmy wtedy, że gimnastyka pod względem formy poczęła się pogarszać ze szkodą dla racjonalności ruchów.. Zaczęliśmy wtedy ponownie propagować „gimnastykę dla wybranych" (Elitegymnastik).

Dla ułatwienia pamięciowego zestawiłem cele, jakie osiągnąć pragniemy przez gimnastykę, w następujących pięć punktów.

1. Utrzymać — ewentualnie ulepszyć — zdolności funkcjonowania organów wewnętrznych a przedewszystkiem organów krążenia krwi i systemu nerwowego.

2. Utrzymać — ewentualnie ulepszyć — ruchliwość stawów.

3. Popierać dobrą postawę.

4. Zadośćuczynić wymaganiom życia praktycznego przez popieranie takich ruchów i takiego sposobu wypoczywania, które są dostosowane do zadań życiowych i oszczędają siły, przez ćwiczenia stosowane, rozwijające siłę' zręczność i wytrzymałość. Ćwiczenia te winny zarazem wyrabiać cechy psychiczne, jak: opanowanie siebie, odwagę, energję, zdolności twórcze.

5. Współdziałać w kształtowaniu charakteru i osobowości, utrzymywać równowagę umysłu, radość życia, zamiłowanie do pracy, dając ćwiczeniom cielesnym nastawienie interesujące, wychowawcze i budzące przyjemność.

Pomimo różnic, istniejących w dziedzinie gimnastyki odnośnie spraw wieku i płci, możemy ustalić pewne punkty zasadnicze, które mogą mieć zastosowanie w każdych okolicznościach. Jeśli przyjmiemy zasady te jako punkty wyjścia, będziemy mogli skonstruować szkielet ćwiczeń codziennych, który można będzie dostosować w sposób odpowiadający potrzebom.

O programie takim można będzie powiedzieć, że system znajduje swój wyraz w sposobie, w jaki został skomponowany. Rzuca on w każdym razie światło na szwedzką koncepcję gimnastyki według Linga.

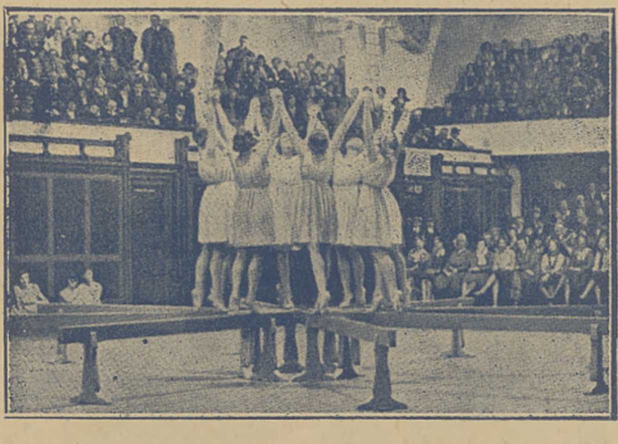
Możnaby mu dać formę następującą: — Najpierw, zależnie od potrzeby, część wstępna, która polegałaby na ruchach pobudzających, które nie powinny jednak męczyć ćwiczących w tym stopniu, iżby wykonywanie dalszych ćwiczeń mogło na tem ucierpieć. Następnie idzie część zasadnicza, polegająca na stosowaniu ćwiczeń kształtujących, zręcznościowych i t. p. W gimnastyce szkolnej trzeba szczególnie zwracać uwagę na ćwiczenia kształtujące. Ale i dla dorosłych ta część lekcji gimnastyki posiada ogromne znaczenie. Równie wielkie znaczenie posiadają ćwiczenia zręcznościowe i praktyczne (bieg, skok i t. p.). Ich wpływ na charakter i właściwości umysłu jest bardzo poważny, to też na ćwiczenia te przeznaczyć trzeba sporą część czasu trwania lekcji. Ćwiczeniom kształtującym poświęcić należy tyle czasu, ile wymagają tego okoliczności, ale w każdym razie — nie całą lekcję. W miarę, jak dokonywane są postępy w ćwiczeniach kształtujących, jak poprawia się postawa uczniów oraz ich gibkość, można stopniowo skracać czas przeznaczony na te ćwiczenia, a natomiast zwiększać czas trwania ćwiczeń zręcznościowych i praktycznych (o charakterze sportowym).

Powyższe wskazania winny zadowolić wszystkie wymagania odnośnie budowania programów i praktycznego ich stosowania. Można je zastosować równie dobrze w gimnastyce szkolnej, jak i dla dorosłych. Są one zbudowane na zasadach Linga zgodnie z wynikami ostatnich badań i doświadczeń.

II-GI KURS NAUCZYCIELSKI U AGNETY BERTRAM

Tak znane — a jednak tak inne — wydało nam się wszystko w tym roku u p. Agnety Bertram. I ona sama — zawsze ta sama, a zawsze inna, zawsze niesłychanie żywa i nieustannie twórcza — jakież rozwinęła przed nami bogactwo nowych pomysłów, i to nietylko w swej pracy, ale i w życiu towarzyskiem.

Ostatnie nasze pożegnanie było wybuchem niehamowanej wesołości: w chwili, gdy nasz statek odbijał od brzegu, pani Bertram, stojąca nawprost w gronie odprowadzających, zaczęła wyczyniać szybkie wznosy rąk i t. p., naśladując ruchy gimnastyczne. Salwa śmiechu była naszą odpowiedzią.



Fragment z filmu gimnastycznego Agnety Bertram, który „Fox-Film" nakręcił niedawno w Kopenhadze.

Proszę jednak nie myśleć, że w czasie kursu miałyśmy wiele czasu na żarty. O wiele częściej postękiwałyśmy ze zmęczenia, gdyż tym razem zabrano się do nas „na serjo". Jeżeli w zeszłym roku można było wyrazić zdanie, że wykłady były prowadzone w dość wolnem tempie, to tym razem opinja taka nie mogła mieć miejsca. Pani Bertram przygotowała w tym roku tyle materjału ćwiczebnego zarówno dla dzieci jak dla dorosłych i tyle teorji, że na brak pracy doprawdy uskarżać się nie można było.

Nie przytaczam tu programu kursu, gdyż ten był już podany szczegółowo w poprzednim numerze „Startu", dodam tylko, że te 3 tygodnie przyniosły nam bardzo wiele i że poczułyśmy się ściśle zespolone i ze szkołą p. Bertram i z samemi sobą.

Pragnę też podkreślić zasługi p. Rozenberga, który tłomaczył wszystkie wykłady teorji i w miarę możności ułatwiał uczestniczkom kursu porozumiewanie się w obcem mieście.

Wreszcie wspomnieć muszę, że powrotna podróż, t. j. ta część podróży, którą odbyłyśmy statkiem, była dla nas przyjemnością i odpoczynkiem, i jest to niewątpliwie najodpowiedniejszy i najtańszy sposób komunikacji z Danją.

Sam pobyt, jak już wspominał p. D. Rozenberg w poprzednim artykule, był nadzwyczaj miły i urozmaicony, i pozostawił w umysłach słuchaczek niezatarte wspomnienia oraz dał im impuls do dalszej pracy, opartej na zasadach p. Bertram. Dano też wyraz wdzięczności dla organizatorek kursu, p. red.



Uczestniczki kursu nauczycielskiego A. Bertram na wycieczce w pięknej nadmorskiej miejscowości Helsingör.

K. Muszałównej i wizytatorki H. Olszewskiej — przez wybranie ich na członkinie honorowe świeżo założonego Polskiego Związku Bertram.

W szeregu wykładów teorji p. Agneta Bertram dała nam zasady swego nauczania, dowodzące, że metoda jej jest przemyślana we wszystkich szczegółach.

Naczelną zasadą gimnastyki Agnety Bertram jest wychowywanie **człowieka.** „Zadaniem gimnastyki jest, aby po pewnem wyćwiczeniu można było powiedzieć, że dany osobnik został rozwinięty wychowawczo, a nie tylko, że nauczył się pewnych ruchów. żeby jednak gimnastyka wpływała rozwijająco, wszystkie ruchu winny być budowane na podstawie naturalnych ruchów człowieka. Ruchy muszą również odpowiadać środowisku kulturalnemu, w którem człowiek się znajduje.

„Wszystkie ruchy, stosowane w gimnastyce, winny mieć za zadanie doskonalenie człowieka w tych funkcjach, do których życie go przeznacza, i powiększania przez to jego sprawności życiowej. Wszystkie grupy mięśniowe mają pracować w jaknajwiększej liczbie odmian, gdyż praca musi być wszechstronna. Ale wszechstronność jest pojęciem bardzo względnem. Ludzie nie są natyle wszechstronni, aby poruszać się jednakowo we wszystkich stawach i we wszystkich kierunkach. Wszechstronność więc winna być pojmowana z uwzględnieniem przyrodzonej jednostronności organizmu i jego właściwego przeznaczenia".

Uwzględniając różnice anatomiczne między mężczyzną a kobietą oraz mniejszą siłę kobiet, Agneta Bertram odrzuca w swej gimnastyce ciężkie zeskoki i akrobatykę parterową oraz ćwiczenia, wyrabiające gibkość drogą mechaniczną, t. j. takie, przy których ciało jest unieruchomione, a tylko pewna część ciała porusza się mechanicznie.

W ramach niniejszego artykułu niewiele zmieścić się może z tych cennych uwag i dowodzeń, które rozwijała przed nami p. Bertram, a które zresztą niebawem opublikowane będą szczegółowo. Muszę się więc streszczać. Nie mogę jednak powstrzymać się od uwagi, że obcując z osobami, wychowanemi w instytucie p. Bertram, ogląda się na własne oczy widome rezultaty jej pracy, widzi się niejako ucieleśnienie tego ideału wychowania, — harmonję, wdzięk, siłę i opanowanie, i to nie tylko w gimnastyce, ale i w całym sposobie bycia. To właśnie jest najbardziej przekonywujące.

Jak dalece szkoła p. Bertram rozwija się i zyskuje uznanie, świadczy fakt, że urządzone przez nią w kwietniu r. b. w Kopenhadze 3 pokazy (w ciągu 1 tygodnia) zgromadziły 4.000 widzów. Pani Bertram zatrudnia obecnie — sama będąc nieustannie czynna jako nauczycielka — 9 sił pomocniczych, t. j. wykształconych przez siebie nauczycielek, pracujących zarówno w obrębie jej instytutu, jak i po za nim. Między innemi posiada oddział swej szkoły w Osterbro, o pół godziny od Kopenhagi. Cały szereg wybitnych sił profesorskich, jak prof. dr. med. Lindhard, dr. Hou-Jensen, prof. dr. fil. Abrahamsen i t. d. bierze udział w nauczaniu.

W pięknej pływalni „Sonderstrand", gdzie p. Bertram posiada własny oddział, uczenice jej pobierają lekcje instruktorskie pływania metodą „naturalną". Lekcje te prowadzi znana nam p. Bodil Otto, sama oczywiście celując w tym kunszcie.

W lekcjach dla dzieci, układanych przez p. Bertram, jest wiele ruchów, będących przygotowaniem zarówno do pływania, jak i do innych sportów, to znaczy przygotowaniem bezpośredniem, gdyż pośredniem przygotowaniem jest już jej gimnastyka sama przez się, jako gimnastyka, dążąca do wszechstronnego opanowania.

W sierpniu r. b. p. Agneta Bertram urządza na prośbę duńskiego związku masażystek kurs gimnastyki leczniczej dla masażystek. W programie są ćwiczenia, mające stanowić dla pacjentek, które odbyły masaż, — przejście do gimnastyki normalnej. Podobne kursy urządzał już kilkakrotnie angielski związek „Association of Teachers of the Chartered Society of Massage and Medical Gymnastics", zapraszając p. Bertram na szereg wykładów do Anglji.

Pani Agneta Bertram jest duchem twórczym, dążącym ciągle naprzód i tworzącym — na zawsze tych samych podstawach — coraz to nowe wartości. Zdawało nam się, że znamy jej program już tak dobrze, ale na wieczorze pożegnalnym, wydanym dla nas, zadziwiła nas znowu bogactwem swych pomysłów. Zresztą to, co odtworzyły przed nami tego wieczoru pp. Bodil Otto i insp. Gudrun Gormsen, to było, — podobnie jak owe niezapomniane fragmenty, odtworzone w r. z. przez samą panią Bertram, — ponad poziomem, osiągalnym dla przeciętnie uzdolnionych osób, było swego rodzaju rekordem.

Jadąc do instytutu p. Bertram, można się zawsze spodziewać wzbogacenia swego zasobu wiedzy i miłych wrażeń. To też następne lata napewno sprowadzać będą w gościnne progi p. Agnety Bertram i jej męża, prof. N. C. D. Petersena, coraz liczniejsze zastępy słuchaczek - polek.

E. Dziewulska.

PRZEPISY HAZENY I SZCZYPIORNIAKA

Polski Związek Gier Sportowych przed dwoma laty wydał przepisy piłki siatkowej i koszykowej, a obecnie wypuścił w świat drugą swą pracę — przepisy hazeny i szczypiorniaka, uzupełnione wskazówkami w pracy organizacyjnej Okręgów i Klubów na terenie gier sportowych,, zawartemi w „Części oficjalnej" książeczki, statutach, regulaminach i postanowieniach. Przyczynią się one wybitnie do ujednostajnienia pracy propagatorów gier na terenie całej Polski, zaoszczędzą im wielu uciążliwych prób, eksperymentów i zawodów, będą przewodnikiem i podręcznikiem w tem szczytnem, a tak ciężkiem zadaniu.

Przepisy hazeny, na podstawie wzorów czeskich opracowała S. Szmidówna, szczypiorniaka — prof. T. Dręgiewicz, opierając się na przepisach międzynarodowych. Oficjalna część broszury zawiera Statut PZGS., Postanowienia, będące alfą i omegą współpracy Okręgów z klubami i centralą — PZGS., regulamin Wydziału Spraw Sędziowskich PZGS., ramowy statut Okręgu i regulamin Spraw Sędziowskich OZGS.



Pp. Bodil Otto i insp. Gudrun Gormsen

GRY SPORTOWE



Z meczu hazeny Polonia — Warszawianka.

W swym rozwoju historycznym zorganizowany sport męski wyprzedza sport kobiecy o dobrych kilkadziesiąt lat. Nie zatem dziwnego, że kobiety, mając już gotowe wzory, przystosowały się do nich i zaczęły uprawiać sporty, naśladując właściwie mężczyzn.

Że „naśladownictwo" to nie jest jedynie naśladownictwem, a naturalnym wynikiem świadomego swych celów dążenia do ruchu — zbytecznem jest dowodzić, coraz potężniejący zatem ruch popularyzowania się sportu wśród kobiet należy uważać za objaw naturalny, a nawet konieczny, a nie za przejaw mody.

Interesującą jest kwestja, które sporty są dla kobiet najodpowiedniejsze. Kobiety bowiem na przestrzeni wieków istnienia człowieka cywilizowanego chronione przez mężczyzn od bezpośredniej ciężkiej walki o byt, zatraciły obserwowaną w świecie zwierzęcym równowartościowość sił osobników męskich i żeńskich, a wykształciły w sobie te strony swych cech niewieścich, które mogą być podciągnięte pod nazwę kobiecej słabości. Sport może tu dać okazję do zniweczenia tych nienaturalnych skutków cieplarnianej opieki stosowanej wobec kobiet i posiada przez to pierwszorzędne znaczenie.

Aby sport spełnił swe zadanie, musi być uprawiany powszechnie, i mądrze, a stosowane być muszą przedewszystkiem te jego działy, które najbardziej odpowiadają powyższemu celowi. Z takich sportów bezwzględnie na pierwszem miejscu należy postawić gry sportowe.

Niema gry specjalnie kobiecej. Są jedynie mniej lub więcej dla kobiet dostępne gry męskie. Możliwe, że w przyszłości przy wzmożeniu się sportu kobiecego, zostaną „wynalezione" gry czysto kobiece, albo wreszcie same kobiety wyrównają tę różnicę sił fizycznych. Tymczasem należy podsuwać gry najbardziej przystosowane do ich sił, jak tenis, z indywidualnych zaś — piłka siatkowa, koszykowa i ręczna, a przedewszystkiem hazena — z zespołowych.

Niemal zupełnie pozbawiona elementu biegowego siatkówka, odpowiada raczej temperamentom spokojniejszym, bardziej skupionym. Nadaje się przedewszystkiem dla osób słabszych fizycznie. Jednakże i ona jest grą nader intensywną. Wymaga niesłychanego napięcia nerwowego: uwagi, opanowania i błyskawicznej orjentacji. Komplikuje sprawę okoliczność, iż operuje się tu piłką podlegającą nietylko najprzeróżniejszym uderzeniom graczy, ale i sile grawitacyjnej. Jest ona w ciągłym ruchu, z błyskawiczną szybkością mknie przez powietrze — uchwycenie zatem tego jednego, jedynego, zawsze innego, nigdy niepowtarzającego się momentu, odpowiednie obliczenie siły i kierunku uderzenia w zależności od sytuacji w danem mgnieniu oka, wymaga, prócz techniki, naprężenia nerwów. A korzyści, stanowczo przez ogół niedoceniane, daje bardzo

duże: wymagając ciągłych podskoków — wyrabia sprężystość i siłę nóg, ciągłych uderzeń — siłę rąk, wymagając piorunowych, nieoczekiwanie różnych zwrotów i rzutów ciała w każdym kierunku i z każdej pozycji — wyrabia gibkość, szybkość („rapidité", w odróżnieniu od „vitesse", szybkości polegającej na szybkości biegu), harmonję i estetykę ruchów, oraz zdolność wyładowania całej swej siły, wagi i nabytej podskokiem energji kinetycznej — w jednem uderzeniu przy ścięciu. Z zalet psychicznych wyrabia zimną krew, szybką reakcję, pewność oka, a co najważniejsze — podświadome, a celowe i skoordynowane odruchy.

Oczywiście, podstawowym i koniecznym warunkiem do tego, by siatkówka dawała te korzyści, jest pewne, nawet znaczne opanowanie umiejętności gry. A że jest ona grą bardzo trudną, gdzie braku techniki ani ambicją, ani starannością, ani siłą czy szybkością nadrobić nie można, i wymaga długiej nauki — nie cieszy się taką popularnością na jaką zasługuje. Obserwowana na podwórzach szkolnych, na plaży czy na letnisku — grą sportową w całem tego słowa znaczeniu nie jest, a tylko zabawą towarzyską, polecenia godną, jako że daje okazję do opanowania technicznego prawdziwej gry, oraz zmusza do umiarkowanego ruchu na świeżem powietrzu i do... zdrowego śmiechu. Jest dostępna dla osób niewyćwiczonych i starszych.

Piłka koszykowa i ręczna czyli szczypiorniak oraz hazena, zasadnicze cechy posiadają wspólne, a mianowicie: element biegu, element bezpośredniej walki przeciwników, oraz wyeliminowanie nóg, jako środka, wprawiającego piłkę w ruch. Różnice zachodzą w tem, że kosze z pierwszej gry zastępują bardziej naturalne bramki w dwu pozostałych, że boisko hazeny podzielone jest na pola w celu ograniczenia zasięgu działania poszczególnych graczek, czego niema wcale w koszykówce, a prawie wcale w piłce ręcznej, oraz w poważnej rozbieżności wymiarów boiska (15 x 27 m. w koszykówce, 32 x 48 m. w hazenie i 65 x 100 m. w ręcznej).

Szczypiorniak, niewolniczo przetłumaczony z piłki nożnej na ręczną, najmniej nadaje się dla kobiet. Jako gra ręczna znacznie szybsza w zasadzie od nożnej, jest dzięki olbrzymiemu boisku, wyczerpująca, wymaga odpowiedniego przygotowania, wielkiego zasobu sił fizycznych i wytrzymałości. Drużyna składa się tu aż z 11 osób, co dla kobiet, nie posiadających w dostatecznym stopniu rozwiniętego zmysłu kombinacyjnego i taktycznego, jest okolicznością nader niepożądaną. A zatem piłka ręczna, jako gra dla kobiet nie zasługuje na szczególne poparcie i słusznie jest spychana na plan dalszy przez coraz bardziej popularną hazenę.

Największą, wyróżniającą ją z pośród innych gier zaletą hazeny, jest bardzo wybitnie uwypuklony w jej zasadach element dydaktyczno - wychowawczy. Każda graczka jasno zdaje sobie tu sprawę ze swej roli w drużynie, linje bowiem, dzielące boisko na trzy pola, stale jej przypominają, iż napastniczka grać winna głównie pod bramką przeciwnika, że zawodniczce z obrony czy z pomocy nie wolno zapędzać się pod cudzą bramkę, swoją — zostawiając bez opieki. Na polu środkowem mają prawo grać napad i pomoc obu drużyn — mamy tu zachowaną równowagę sił pięciu osób walczących z pięcioma. Na polach obrony grają: z jednej strony bramkarka, obrona i pomoc, czyli osób cztery, z drugiej strony — tylko trzy napastniczki. Jednak i tu równowaga jest utrzymana, gdyż bramkarka z natury rzeczy przywiązana jest do swej bramki. Razem z graczką obrony może ona walczyć w maleńkiem polu bramkowem, na które prawo wstępu posiadają ponadto jedynie napastniczki drużyny przeciwnej, stąd jednak nie wolno im strzelać do bramki. Utrudnia to w znacznym stopniu sędziowanie, przymusza natomiast graczki do myślenia na boisku, do zdawania sobie sprawy z sytuacji, do szybkiej orjentacji. Wykazuje namacalnie konieczność podziału pracy w drużynie, a jednocześnie, uniemożliwia jednej i tej samej graczce uwieńczenie strzałem solowo zainicjowanej akcji z pod własnej bramki — zmusza do rozumienia gry zespołowej, do podporządkowania własnej indywidualności wspólnym interesom drużyny.

Idea ta jest podstawą wszystkich gier zespołowych, w żadnej jednak nie jest ona tak przystępnie, tak wyraźnie uwydatniona, jak w hazenie. Ponadto



Siatkówka na obozie olimpijskim na Bielanach.



Z meczu koszykówki Polska — Francja.



Z gry w hazenę na obozie olimpijskim na Bielanach.

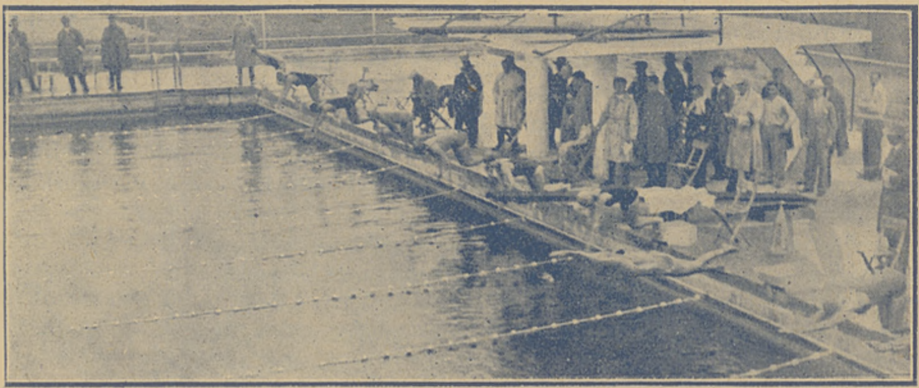
owe obowiązkowe przerwy w pracy poszczególnych graczek podczas gry drużyny jako całości, dają chwilę wytchnienia i odpoczynku, co dla kobiet jest okolicznością nie bez znaczenia, zmniejsza bowiem do minimum możliwość przemęczenia, tak zgubnego dla zdrowia. Wszystko to czyni z hazeny poprostu grę programową dla kobiet, grę „kobiecą", godną jaknajwiększego poparcia zgóry.

Piłka koszykowa należy do gier małych, jednakże, ponieważ zasadniczo cała drużyna jest tutaj w bezustannym ruchu, niema tak wybitnej różnicy między napadem i obroną, jest nader męczącą i wyczerpującą. Największą jej zaletą jest to, iż rzut do kosza wymagający ogromnej precyzji i opanowania, wyrabia piękne, harmonijne ruchy.

Na pierwszem miejscu w programie gier kobiecych należy — zdaniem mojem — postawić hazenę.

W. Kwast.

PŁYWACKIE MISTRZOSTWA POLSKI



Start do biegu na 100 mtr.

Tegoroczne mistrzostwa odbyte w dniach 15, 16 i 17 sierpnia były wielką rewją postępów dokonanych przez pływaków polskich w okresie zimowym. Postępy te, zwłaszcza na prowincji były ogromne.

Największy krok naprzód zrobiły pływaczki okręgu górnośląskiego, z których kilka, startując po raz pierwszy w Mistrzostwach Polski, uzyskało doskonałe wyniki i tytuły mistrzowskie. Większość zawodniczek śląskich pływa stylem klasycznym, crawl'em zaś tylko dwie, u wszystkich jednak widać racjonalny trening i systematyczną pracę. Górny Śląsk przedstawił zawodniczkę, która była rewelacją a mianowicie — Anielę Jarkuliszównę ze Śląskiego Klubu Lekkoatletycznego. Jarkuliszówna w stylu klasycznym stanowi obecnie klasę sama dla siebie. Wszystkie wyniki Jarkuliszówny są już na poziomie średniej klasy europejskiej i stawiają młodą zawodniczkę śląską na czele polskich pływaczek.

Drugą rewelacją Okręgu Górnośląskiego jest młodziutka Klausówna z I Klubu Pływackiego Siemianowice, która po krótkim ,bo zaledwie trzymiesięcznym treningu, zdołała zdobyć Mistrzostwo Polski w skokach wieżowych, bijąc stuprocentową faworytkę Ernę Sznacke z BBSV, i zająć w skokach z trampoliny drugie za nią miejsce.

Z pozostałych zawodniczek śląskich na pierwsze miejsce wysuwa się doskonała Raszdorfówna (SKLA) rekordzistka Polski w stylu dowolnym, która jednak w biegu na 100 mtr. uległa młodziutkiej Szczerbiance z Pogoni lwowskiej. Szmidtówna (Giszowice) jest już znaną zawodniczką, zawsze jednak zdumiewa wytrzymałością, ambicją sportową i żywiołowością. Brała ona udział w trzech biegach i dwu sztafetach, zajmując dwa II miejsca w biegach 1500 i 400 mtr. st. dow. i III miejsce w 100 mtr. st. dow., a wreszcie decydując o zwycięstwie swego klubu w 2 sztafetach!!

Z zawodniczek okręgu krakowskiego najlepszą była rekordzistka Polski na 100 mtr. nawznak — Krystyna Nowakówna z Cracovji, która jednak w swej konkurencji została zdyskwalifikowana za nieprawidłowy nawrót, tracąc w ten sposób pewnie zdobyte mistrzostwo i doskonały nowy rekord — 1.36.8 Nowakówna zniechęcona tem niepowodzeniem zrezygnowała z biegu 100 mtr. st. dow., w którym również mogła odegrać dużą rolę. Poza nią zgłosiła Cracovia jedynie dwie zawodniczki — Szelestównę do konkurencji II-giej klasy i Szlezyngerównę do skoków i... ani jednej sztafety.

Doskonale zadebiutowała na Mistrzostwach młoda Sanberżanka z Makabi Kraków, zajmując czwarte miejsce w biegu 100 mtr. st. dow. w dobrym czasie 1.33.0. Ta piętnastoletnia zawodniczka, o ile tylko się nie przetrenuje, ma przed sobą dużą przyszłość.

Ze Śląska Cieszyńskiego, poza dobremi zawodniczkami I klasy, jak Sznackówna (BBSV), Reicherówna i Mehlerówna (Hakoach Bielsko), startowało kilka zawodniczek II klasy i młodzików, co dobrze świadczy o zainteresowaniu i propagandzie sportu pływackiego w tym okręgu. To samo powiedzieć można o okręgu poznańskim, który posiada poza Mistrzynią Polski na 1500 mtr. st. dow. Kreczmanówną z I SVP., kilka dobrze zapowiadających się juniorek z Kaczmarkówną i Antoniewiczówną (Unja) na czele.

Okręg Lwowski chlubić się może świetną 16 letnią Szczerbianką z Pogoni, która zdobyła Mistrzostwo Polski na 100 mtr. st. dow. w doskonałym czasie 1.29.8, stawiającym ją na czele sprinterek polskich. Niestety, była ona jedyną przedstawicielką Lwowa.

Z wielką radością przywitać należy udział w Mistrzostwach pierwszej zawodniczki okręgu wileńskiego, mianowicie Mincerówny AZS Wilno w biegu 1500 mtr. st. dow. Może przykład jej zachęci i inne pływaczki wileńskie do treningu i startowania w Mistrzostwach Polski.

O zawodniczkach okręgu warszawskiego mówiliśmy dokładnie w jednym z poprzednich numerów, obecnie więc ograniczamy się do stwierdzenia — minimalnej poprawy u pływaczek I-szej klasy, wśród których zwraca uwagę Świecińska AZS, która będąc jedyną crawlerką w biegu 1500 mtr. st. dow. zajęła czwarte miejsce z czasem 32.22. Thommée (AZS) była nie w formie, a Morawska (Polonja) stanowczo przereklamowana, zawiodła w zupełności.

W Mistrzostwach brało udział 56 zawodniczek, na ogólną sumę 209 pływaczek zgłoszonych przez kluby.

Wyniki konkurencyj mistrzowskich były następujące:

100 mtr. st. dow. 1) Szczerbówna Pogoń Lwów 1.29.8; 2) Raszdorfówna SKLA 1.32.6; 3) Szmidtówna Giszowiec 1.33.4; 4) Sandberżanka Makabi Kraków; 5) Thommée AZS Warszawa; 6) Jarkuliszówna 1.36.5. Bardzo interesujący bieg. Zawodniczki idą zwartą ławą, jednak już od 50 mtr. wysuwa się na czoło doskonała Szczerbówna. Przegrana rekordzistki Raszdorfówny jest wielką sensacją.

400 mtr. st. dow. 1) Jarkuliszówna SKLA 7.26 rekord Polski; 2) Szmidtówna Giszowiec 7.54; 3) Fitzówna I Giszowiec 8.00.9; 4) Fitzówna II Giszowiec; 5) Mehlerówna Hakoah Bielsko; 6) Świecińska AZS Warszawa. Jarkuliszówna prowadzi od startu do mety, dystansując współzawodniczki o 25 metrów, i bijąc dawny rekord o 14,4 sekundy. Pozostałe zawodniczki osiągają stosunkowo słabe czasy.

1500 mtr. st. dow. 1) Kreczmanówna I SV Poznań 30.52.18. (minimum mistrzowskie nieuzyskane); 2) Szmidtówna Giszowiec 31.10.4, 3) Mehlerówna Makabi Bielsko 31.31.6; 4) Świecińska AZS Warszawa; 5) Kaczmarkówna Unja; 6) Mincerówna AZS Wilno. Od startu prowadzenie obejmuje Mehlerówna, ustanawiając po drodze nowy rekord Polski na 500 mtr. — 10.05.4; od 600 mtr. wychodzi na czoło Szmidtówna, by jednak wkrótce oddać prowadzenie Kreczmanównie. W dalszym ciągu Kreczmanówna uzyskuje rekordowy czas na 800 mtr. — 16.25. Do samego niemal finiszu trwa walka między trzema pierwszemi zawodniczkami, z której jednak zdecydowanie zwycięsko wychodzi Kreczmanówna już na 1200 mtr. Wygrana Poznanianki jest wielką niespodzianką dla wszystkich. Sensację stanowi porażka długodystansowej Mistrzyni Polski — Mehlerówny.

200 mtr. st. klasycznym. 1) Jarkuliszówna SKLA 3.26.6 rekord Polski; 2) Reicherówna 3.44 Hakoah; 3) Fiszówna II 3.45.2 Giszowiec; 4) Fitzówna I Giszowiec; 5) Lippnerówna Hakoah. Jarkuliszówna przewyższa o dobrą klasę inne zawodniczki, od pierwszych metrów zdecydowanie wychodzi na czoło. Reicherówna znacznie słabsza niż w roku ubiegłym, omal nie ulega Fitzównie II, wykazującej pewną poprawę.

100 mtr. nawznak. 1) Reicherówna Hakoah 1.42.5; 2) Kajzerówna Giszowiec 1.47.3; 3) Hanfeldówna Makabi Kraków; 4) Szczerbówna Pogoń Lwów; 5) Fitzówna II; 6) Matysiakówna Polonja. — Nowakówna Cracovia została zdyskwalifikowana za nieprawidłowy nawrót, wobec czego uzyskany przez nią doskonały czas 1.36.8 (lepszy od rekordu) nie może być uznany.

Skoki wieżowe. 1) Klausówna Siemianowice 31; 2) Sznackówna BBSV 24,8; Lindnerówna Giszowiec 12. Przegrana Sznackówny jest wielką niespodzianką dla wszystkich.

Skoki z trampoliny. 1) Sznackówna BBSV 66.42; 2) Klausówna Siemianowice 65.40; 3) Szlezyngerówna Cracovia 58.16; Kokali - Kowalewska; 5) Menszlówna. Sznackówna skacze z wielką brawurą i gracją, jednak zwycięża różnicą zaledwie 1 punktu.

Sztafeta 3 x 100 st. zmiennym. 1) Giszowice (Kajzerówna, Fitzówna, Szmidtówna) 5.10.2 rekord Polski; 2) Hakoah 5.19.8 3) Polonja 5.36. Zwycięstwo Giszowca zapewnia Szmidtówna, nadrabiając crawlem koło 10 metrów na sztafecie Hakoahu.

Sztafeta 4 x 100 st. dowolnym. 1) Giszowiec (Kajzerówna Fitzówna I, Fitzówna II, Szmidtówna 6.51.8; 2) AZS Warszawa 7.00.2; 3) Hakoah Bielsko 7.26.8. Ostra walka dwu pierwszych sztafet. Giszowiec uzyskuje czas bliski rekordu, zespół AZS startował w składzie rezerwowym, i tem należy tłomaczyć jego przegraną.

H. T

III IGRZYSKA KOBIECE

6 - 9 września

Już bardzo niewiele czasu pozostało do terminu III Igrzysk kobiecych, jakie rozegrane zostaną w Pradze w dniach 6 — 9 września r. b.

Polska weźmie udział w turnieju hazeny oraz w lekkiej atletyce. Do piłki ręcznej nie stajemy, a w koszykówce rozegrany będzie w Pradze tylko mecz finałowy Francja — Kanada, podczas gdy Polska odpadła w półfinale.

Przeciwniczkami naszemi w hazenie będą Czechosłowacja i Japonja. Są to przeciwniczki bardzo groźne, zwłaszcza Czeszki, dotychczas lepsze od nas o klasę.

Polski Związek Gier przygotowuje się do występu bardzo pilnie. Zorganizowano na Bielanach obóz treningowy dla 13-u zawodniczek (5 z Łodzi, 7 z Warszawy i 1 z Poznania), z których wybrana została drużyna reprezentacyjna. Treningi prowadzi p. Przewracki, a kierowniczką jest p. Lisowska. Zaprawa przeprowadzana jest starannie i z wielkim pożytkiem dla uczestniczek.

Ostateczny skład naszej reprezentacji lekkoatletycznej narazie jeszcze nie jest ustalony. Dopiero na podstawie zawodów eliminacyjnych w dniach 30 i 31 bm. będzie można definitywnie ułożyć listę tych, które z białym orłem na koszulkach bronić będą barw naszych na praskim stadjonie.

Trwający od 1 b. m. lekkoatletyczny obóz treningowy na Bielanach wykazuje bardzo wyraźnie, z dniem niemal każdym, wysoką poprawę formy. Wcale nie są rzadkością takie rezultaty, jak 12 mtr. w kuli, 38 m. w dysku, 540 wdal, 147 wwyż, 12.8 na 100 m., 13 sek. na płotki, czy 35 m. w oszczepie lub 2:25 na 800 mtr. A przecież niema jeszcze Walasiewiczówny, która najprawdopodobniej przybędzie dopiero w końcu bież. mies. Zawodniczki, dzięki wspaniałym doprawdy warunkom treningowym, doszły pod wytrawnym kierunkiem p. Klumberga do swej formy szczytowej.

Skład naszej reprezentacji opierać się będzie przedewszystkiem na Walasiewiczównie (60, 100, 200 m. wdal, trójbój i może dysk i oszczep), Konopackiej (kula, dysk i oszczep), Orłowskiej (200:800 m.), Schabińskiej I (płotki i 100 m.), Kwaśniewskiej (wdal), Hulanickiej (60 i 100 m.) i Lewinównie (kula). Pozatem szanse posiadają jeszcze Kobielska lub Schabińska II do dysku, Kilosówna na 800 m., Freiwaldówna na płotki i wdal oraz Breuerówna lub Woynarowska (do sztafety).



Nasza reprezentacyjna drużyna w koszykówce.

Zagranica przygotowuje się do mistrzostw światowych niezwykle pilnie. Co niedziela odbywają się rozmaite imprezy, każdy tydzień przynosi coraz to lepsze wyniki. Konkurencja zapowiada się bardzo ciekawie, a dla Polski... niezbyt różowo.

Najsilniej przedstawiają się zespoły Anglji, Niemiec, Japonji, Francji i Czechosłowacji. Wszystkie te państwa zgłosiły kompletne reprezentacje. Pozatem bardzo silną drużynę wystawiają: Austrja i Szwecja. Belgja, Holandja, Estonja, Łotwa i Włochy będą miały jednostki rzeczywiście utalentowane, ale jeśli chodzi o zespół — to są znacznie słabsze od Polski.

Wśród Japonek, które już od 2 tygodni przebywają w Pradze, na czoło, obok Hitomi, wysuwają się: sprinterka Vapanabe, płotkarka Nakaischi i wieloboistka Hamarahi. Ogółem przybyło 6 zawodniczek, które 13 września zobaczymy na boisku w Warszawie. Program zawodów w stolicy ustalono jak następuje: 60 m., 100 m., 200 m., 80 m. płotki, 4 x 100, wdal, wwyż, oszczep, dysk.

Walasiewiczówna potwierdziła znów swą nadzwyczajną formę, bijąc rekord światowy na 100 yardów — 11 sek. Na mistrzostwach Ameryki Walasiewiczówna wygrała 50 y. — 6:2, 100 y. — 11.1, 220 y. — 25.2 i skok wdal — 572 cm.

Niemki znajdują się teraz w świetnej formie. Ostatnie wyniki wykazują to aż nadto wymownie. Notujemy takie rezultaty, jak 12.3 na 100 m. (Gelins), 25.1 na 200 m. (Lorenz), 2:17 — 800 m. (Dolinger), 12.3 w płotkach (Pirch), 4 x 100 m. — 49.1, 514 wdal (Griem), 155 wwyż (Braumiller) 12.36 — kula i 38.13 — dysk (Heublein) oraz 40.22 w oszczepie (Hargus).

We Francji jest już znacznie słabiej, jedynie Radideau osiąga świetny czas na 60 m. — 7.4. Pozatem takie wyniki: 100 m. — 13.2, 200 m. — 28.6, płotki — 13.2, wdal — 518, wwyż — 145, kula — 10.26, oszczep — 31.68.

Ostatnie wyniki Angielek, to: płotki — 13, 100 m. — 12.6, 800 m. — 2:33, 4 x 100 m. — 52, wwyż — 150, wdal — 562.

Holandja rozporządza takiemi siłami, jak Gisolf (wwyż — 155), de Jong (płotki — 13), 100 m. — Hort 12.6, wdal — Oestveen 512, oszczep — Romboult 33.42, dysk — Wewers 31.34.

Z Belgijek na czoło wysuwają się Vandevelde (800 m. — 2:33.2) i Steveus (wwyż — 150).

Główniejsze imprezy, zapowiedziane na drugą połowę sierpnia, przyniosą z pewnością nowe ciekawe wyniki.

Program zawodów eliminacyjnych 30 i 31 bm. przedstawia się następująco: I dzień: 100 m., wdal, 800 m., kula 4 x 100 m., II dzień — 80 m. płotki, dysk, 60 m., wwyż, 200 m., oszczep, 4 x 100 m.

Punktacja na Igrzyskach w Pradze brzmi: 5:3:2:1 pkt., a w sztafetach: 9:6:3:1 pkt.

Delegatami na kongres w Pradze z ramienia PZLA są: pp. Znajdowski, Miłobędzka, Weintal; kierowniczką — p. Miłobędzka, delegat do zarządu — p. Sterba, sędziowie — pp. Hołowacz i Paruszewski. Pozatem jadą z PZLA: pp. Szlachciak, Szenajch i Dobrowolski.

Czesi przygotowują się może najlepiej do Igrzysk. Komitet organizacyjny opracował plany zawodów z jaknajwiększą dokładnością, a komisja Sportowa pracuje świetnie nad przygotowaniem zawodniczek. Obecnie czynny jest obóz treningowy, podobny do naszego. Zawody eliminacyjne, rozegrane 15 b. m. dały szereg niezłych wyników, jak 60 m. — Kuznickova, 100 m. — Hawalkova 13.5, 800 m. — Duszlova 2:37.4, wdal — Haurlikova 470, wwyż — Filandrova 139, kula i dysk — Vodickova 10.84 i 32.56, oszczep — Peskova 27.66.

A. Sz.

DNI RADOŚCI I PRACY NA KURSACH LETNICH WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WĄGROWCU

Niewielkie, ale czyściutkie i ruchliwe miasteczko. Na końcu długiej alei, wysadzanej klonami, z dwiema linjami domów tonących w zieleni ogródków, zdaleka już przyciąga wzrok wysoki, okazały budynek z czerwonej cegły, otoczony z trzech stron wolnemi przestrzeniami placów zielonych i boisk.

Ten wielki okazały gmach — to miejscowe seminarjum nauczycielskie, od lat paru służące w okresie lata jako lokal żeńskich kursów wychowania fizycznego, organizowanych przez Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego i Przysposobienia Wojskowego.

Przyznać trzeba, że Wągrowiec jest pod każdym względem rzeczywiście idealnym terenem dla kursów w. f. Ogromny gmach daje bez trudu wygodne pomieszczenie licznym uczestniczkom kursów, zapewniając im wszelkie „cywilizowane wygody", jak: wodociągi, kanalizację i t. p. Na miejscu — obszerna, kompletnie wyposażona w przyrządy sala gimnastyczna, boiska do gier, wspaniała pływalnia, przepyszne jezioro, pozwalające na prowadzenie wioślarstwa, korty tennisowe i wreszcie — wspaniałe tereny wycieczkowe, leżące w każdym kierunku w promieniu kilku czy kilkunastu kilometrów. W tych warunkach Wągrowiec, jako teren kursów wychowania fizycznego, jest niemal samowystarczalny pod względem urządzeń i wygód.

W przyszłym roku będzie jeszcze lepiej. Miejscowy Komitet Wychowania Fizycznego w odległości paruset metrów od terenów kursów zakłada wspaniały stadjon sportowy, stadjon, którego nie powstydziłby się magistrat Warszawy, od lat paru bez rezultatu niemal dłubiący coś niecoś na terenie przyszłego stadjonu miejskiego na Cytadeli. Wągrowiecki Komitet Wychowania Fizycznego ma rozmach i energję pracy. Na terenie bardzo obszernym zbudowano już kilka placów tennisowych, a w budowie jest ładna bieżnia lekkoatletyczna wraz ze skoczniami i rzutniami, zamykająca wewnątrz duże boisko do piłki nożnej oraz innych gier. Na tym samym terenie w budowie jest (prawie na ukończeniu) wspaniała strzelnica, niemal wspanialsza i większa od naszej strzelnicy przy ul. Zielenieckiej.

Roboty postępują tak szybko, że zapewne już w roku przyszłym stadjon wągrowiecki będzie oddany do użytku. Żeńskie kursy wychowania fizycznego zyskają wtedy bieżnię wraz ze skoczniami i rzutniami oraz strzelnicę. Trudno będzie wówczas wymarzyć sobie lepszy teren na żeńskie kursy wychowania fizycznego, aniżeli Wągrowiec.

W lipcu odbywały się w Wągrowcu równolegle dwa kursy miesięczne: kurs gimnastyczno-sportowy dla nauczycielek w. f., oraz kurs gier i sportów dla nauczycielek innych przedmiotów, oba pod kierunkiem p. Biernakiewiczowej.

Kursy wągrowieckie cieszą się wśród nauczycielek ogromnem powodzeniem. Liczba zgłoszeń znacznie przewyższa liczbę miejsc na kursie. Jest to objaw wysoce pocieszający, świadczący doskonale o ambicjach dokształcania się, tak powszechnych wśród nauczycielek, ale też świadczy zarazem i o tem, że kursy wągrowieckie mają już ustaloną opinję, zapewniają wiele różnorodnych korzyści swym uczestniczkom.

I rzeczywiście. Wartość tego rodzaju kursów w. f., jak wągrowieckie, jest olbrzymia. Olbrzynia pod każdym względem. Trudno poprostu zdać sobie z tych rozlicznych i głębokich wartości sprawę, jeśli na kursie takim nie spędziło się choćby jednego dnia. Pomijając już korzyści realne, łatwo uchwytne i bezpośrednie, jakie kursy te dają uczestniczkom w formie dokształcania teoretycznego i praktycznego w zakresie gimnastyki i poszczególnych sportów, niezmierzone są poprostu olbrzymie wartości wychowawcze kursu. Wspaniała atmosfera koleżeństwa, dzień racjonalnie rozplanowany, zapał do pracy, bezpośrednie zetknięcie się z atmosferą sportową, zrozumienie (na własnej skórze) emulacyjnych bodźców sportu, a wreszcie — życie w pełni słońca i ruchu, naturalna radość życia, odpoczynek od schematu codziennej pracy, zamiana ról — nauczycielki na słuchaczkę-uczenicę, — oto w skrócie, nie wyczerpującym zgoła, podany plon radosnego i twórczego życia w Wągrowcu.

Najbardziej zdumiewającem w Wągrowcu zjawiskiem — jest nieopisany zapał do pracy, którym ogarnięte zostały pospołu słuchaczki i ciało instruktorskie. Wśród instruktorek widzimy szereg nowych sił, które zdołały sobie zdobyć całe zaufanie i sympatję słuchaczek, a które poprostu „pękają" od nadmiernej zapalczywości w pracy. Takie np. instruktorki w sportach wodnych, młodziutka Brzozowska i bardziej doświadczona Żurkowska — nie uznają żadnych godzin pracy. Nie uznają w tym sensie, że oprócz godzin wyznaczonych na pływanie i wioślarstwo — instruują niemal cały dzień bez przerwy, jeśli tylko znajdą się ochotniczki. A ochotniczki znajdują się. To też wyniki kursu wągrowieckiego w pływaniu są poprostu rewelacyjne.

Zresztą — we wszystkich niemal „specjalnościach"

kurs daje wyniki pozytywne. Specjalnem jednak zainteresowaniem darzone są przez słuchaczki lekcje gimnastyki i pląsów, prowadzone bardzo starannie i mądrze przez p. Nożyńską. Powodzeniem cieszą się gry — hazena, siatkówka i koszykówka, ćwiczenia lekkoatletyczne i — wszystko... Zawsze każda godzina jest za krótka.

Może nie omylę się, jeżeli powiem, że najcenniejszem zjawiskiem na kursie jest właśnie ów niezwykły zapał, charakteryzujący pracę zarówno słuchaczek jak instruktorek. Wystawia on najlepsze świadectwo pracy, jaka odbywa się na kursie i najwymowniej a zarazem najdokładniej mówi o rezultatach, osiąganych na kursie. Bo tam, gdzie aż pali się ochota do pracy, gdzie zdobywa się nowe impulsy do pracy dalszej — codziennej, gdzie wśród radosnego nastroju nawarstwia się nowa wiedza teoretyczna i praktyczna, gdzie życie dni trzydziestu wypełnione po brzegi radosną zdobywczością toczy się szybko i bogato — tam rezultaty pracy są bardzo wielkie, znacznie większe, aniżeli potrafi je oddać ocena cyfrowa za dokonane postępy w poszczególnych przedmiotach.

Realizacja kursów wychowania fizycznego dokonywana jest u nas w sposób naprawdę piękny. Prócz wielu wiadomości ścisłych, prócz nabytych umiejętności technicznych, tak ważnych przecież dla nauczycielek wychowania fizycznego, kursy te zaopatrują każdą uczestniczkę w potężny akumulator zapału i energji do dalszej pracy. A jest to doprawdy nabytek o niewymiernej wartości na przyszłość.

Kursy wychowania fizycznego mają dziś w sobie potężny magnes przyciągania. Patrząc na życie kursu, któż nie pożałuje, że nie może się stać na przeciąg dni trzydziestu najzwyklejszym jego uczestnikiem...

K. Muszałówna.

„SPORTOWO" SPĘDZONA WIOSNA

W świecie sportowym nikt nigdy nie słyszał o pani Lenie. Miała siostrę sportsmenkę i trochę przyjaciół między sportowcami kolegami siostry — to wszystko. Od czasu do czasu, gdy była w domu siostry, wygłaszała swoje wątpliwości na temat sportu — wtedy przyjaciele sportowcy polemizowali z nią zawzięcie, a przyjaciele intelektualiści popierali gorąco jej zdanie. Pani Lena, jako asystentka uniwersytetu, miała do czynienia z akademikami sportowcami, skarżyła się czasem, że sport odciąga ich od nauki, że nie widzi w nich pracy nad intelektem, że stają się zbyt często zarozumiali — to wyrobiło w niej ujemny pogląd na zawodników. Nie na sport bynajmniej, a na zawodników sportowych.

Zyskała więc pani Lena opinję nieprzyjaciółki sportu wśród swych przyjaciół sportowców — przestali z nią poruszać ten temat. A tymczasem Lena wygimnastykowana i przyzwyczajona do ruchu od dziecka nie zaniedbywała rozrywek sportowych. W czasie ferji Bożego Narodzenia można ją było spotkać na nartach — odbywała z bratem nieraz dalekie wycieczki, ale trzymała się zdala od całego towarzystwa narciarskiego i nawet niewielu znajomych pani Leny wiedziało, że uprawia z takim zapałem narciarską turystykę.

Latem lubiła pani Lena łódkę. Praca uniwersytecka zostawiała jej niewiele czasu, ale jakieś parę godzin w tygodniu spędzała z bratem na Wiśle. W niedzielę chodziła często na piesze wycieczki, lub też wyjeżdżała z przyjaciółką i jej mężem żaglówką — nauczyła się nawet prowadzić łódź. Lubiła też bardzo grać w koszykówkę — namówiła swoje koleżanki i kolegów, aby grać rano przed rozpoczęciem pracowni.

I pani Lena nadal pozostawała obca światu sportowemu, sama przecież mówiła o sobie, że nie uprawia żadnych sportów, a sportowe otoczenie jej siostry uważało ją zawsze za klasyczny typ ignorantki. Pomyślcie tylko — pani Lena nie wiedziała, która drużyna ma mistrzostwo Ligi, nie pamiętała żadnego rekordu i nigdy nie widziała meczu bokserskiego. Niewspółczesna kobieta!

Aż raz poznała pani Lena u swej siostry Andrzeja. Pan Andrzej był znaną w świecie sportowym osobistością — liczono się z jego opinją, uchodził za znawcę we wszystkich dziedzinach sportu. Po paru rozmowach widział, że pani Lena nie orjentuje się zupełnie w sporcie, nie przyszło mu więc nawet do głowy zapytać ją, czy uprawia jaki sport. Raziła go w niej ignorancja stosunków sportowych i poglądy, o których słyszał od kolegów, bo pani Lena z Andrzejem nawet nie próbowała rozmawiać o sporcie.

— Dlaczego nie widuję pani nigdy w środowisku sportowem

Pani Lena nic nie odpowiedziała, ale w najbliższą niedzielę zaproponowała bratu, że pójdą na mecz. Brat namawiał ją na wycieczkę łodzią, mówił, że szkoda pięknej wiosennej niedzieli na siedzenie w Warszawie, ale Lena się uparła. Andrzej przywitał się z nią na meczu i był dla niej bardzo miły.

Od tej pory pani Lena stała się gościem wszystkich trybun. Pan Andrzej triumfował.

A tymczasem pani Lena zaniedbała zupełnie uprawianie swoich sportowych przyjemności — nie miała czasu chodzić na Wisłę, na wycieczce nie była już oddawna. Ubierała się zato w ładne sportowe ensemble, bo pan Andrzej lubił, żeby była sportowo ubraną.

— Zrobiłem z pani sportsmenkę — mówił do niej, gdy siedzieli razem na trybunach.

Minęła wiosna i pani Lena coraz mniej interesowała się Andrzejem — przelotne sympatje prędko mijają. W jedną sobotę czerwcową zatelefonowała do niego, że nie będzie w niedzielę ani na rozgrywkach tennisowych, ani na meczu koszykówki. Postanowiła pojechać na wycieczkę wioślarską. Gdy jednak przyszło rano niedzielne oświadczyła bratu, że może jechać sam, bo ona zostaje w Warszawie. Nie pomogły perswazje brata, pani Lena poszła na rozgrywki tennisowe.

Andrzej siedział na zwykłem swem miejscu, tylko zamiast pani Leny siedziała obok niego inna kobieta. Lena nie podeszła do niego, usiadła dalej i nie spuszczała oka z jego towarzyszki. Badała ją. Niewiasta była ładna, ładniejsza może od Leny, twarzyczkę miała zrobioną „na opalono" — wyglądała bardzo sportowo. Pani Lena pomyślała sobie, że Andrzej znalazł swój typ— nie była zazdrosną, Andrzej już jej się znudził. Pani Lena bowiem przy całej swej uniwersyteckiej mądrości była też kobietą i nie wszystkie flirty brała tak głęboko, jak naukę.

Po rozgrywkach spotkała dawnego swego znajomego, zaciągnął ją na mecz. Pan Andrzej był tam znowu z tą samą niewiastą. Pani Lena zapytała o nią swego towarzysza.

— To członkini naszego klubu.

— Czy uprawia jakie sporty?

— Gra trochę w tennisa, ale pozatem nie uprawia żadnego sportu, choć większość czasu spędza w klubie.

Gdy pani Lena rozstawała się ze swym towarzyszem, powiedział jej:

— No, ale dzisiejszy dzień to pani sportowo spędziła.

— Więc i pan nazywa dzień spędzony na przyglądaniu się meczom dniem sportowo spędzonym? Nie, proszę pana, ja dopiero sportowo spędzę następną niedzielę, kiedy pojadę na wioślarską albo żeglarską wycieczkę. Kibicowania sportowi mam już dość. I dość mam sportowców, których cały udział w sporcie ogranicza się do siedzenia na trybunach.

Odtąd pani Lena odeszła zupełnie od świata sportowego. Nie widziano jej na żadnych rozgrywkach. Wróciła do swoich niedzielnych wycieczek, do swojej zabawy w koszykówkę i do swych przejażdżek łodzią. Pana Andrzeja przestała widywać. Mówiono jej, że flirtuje z tamtą niewiastą, z którą spotkała go na rozgrywkach. Podobno miał kiedyś powiedzieć do swego przyjaciela:

— Zawiodłem się na pani Lenie, nie udało mi się zrobić z niej sportsmenki, nie miała żadnych zainteresowań w dziedzinie sportu. Panna Stefa, to co innego — przejmuje się każdą rozgrywką.

Bel.

DWA BIEGI WIOŚLARSKIE

W dniach 3 i 4 b. m. w ramach regat związkowych o mistrzostwa Polski odbyły się na torze regatowym pod Bydgoszczą dwa międzyklubowe biegi pań, na czwórkach wyścigowych i półwyścigowych.

W programie regat przewidziano nawet i trzeci bieg — w myśl uchwał sejmiku wioślarskiego — a mianowicie — na jedynkach wyścigowych. Bieg ten jednak nie odbył się, ponieważ nadesłane zostało jedno tylko zgłoszenie.

Za to oba biegi na czwórkach obesłane były wyjątkowo licznie. Do biegu czwórek półwyścigowych stawały trzy osady: W. K. W. pod sterem J. Grabickiej, Poznańskiego i Bydgoskiego Klubu Wioślarek. Do biegu czwórek wyścigowych stawały cztery osady, z których dwie warszawskie — A. Z. S. i W. K. W. i dwie prowincjonalne, Bydgoski i Poznański Klub Wioślarek.

Oba biegi odbyły się na dystansie 1200 mtr. ze startu lotnego.

W biegu czwórek półwyścigowych po zaciętej walce zwyciężyła osada Poznańskiego Klubu Wioślarek pod sterem B. Rotnickiej w czasie 5 m. 44,4 sekundy, przed Bydgoskim Klubem Wioślarek (5 m. 45,8 sek.) i Warsz. Klubem Wioślarek (5 m. 53 sek.). Faworytki biegu, osada warszawska pod sterem Grabickiej, zademonstrowała bardzo ładny styl i technikę, nie mogła jednak dotrzymać swym przeciwniczkom w szybkości, mając w osadzie aż trzy niedysponowane wioślarki. Bieg był bardzo ciekawy, ze zmiennem prowadzeniem na torze. Walka prowadzona przez wszystkie trzy osady ambitnie i z sercem.

W biegu czwórek wyścigowych od startu wysuwają się na czoło osady Warszawskiego i Poznańskiego Klubu Wioślarek (ta ostatnia — w składzie identycznym, jak w biegu czwórek półwyścigowych). Po pierwszych setkach toru — wysuwa się nieco na czoło osada poznanianek, prowadząc o metr przed warszawiankami. Bydgoszcz powoli lecz stale zostaje wtyle, akademiczki trzymają się do połowy toru — potem również zostają wtyle.

Prowadząca bieg osada poznańska w połowie toru wskutek nieuwagi sterniczki wjeżdża na tor A. Z. S. Sterniczka osady akademickiej—woła: „z toru". Okrzyk ten peszy do reszty poznańską sterniczkę, która zamiast wrócić na własny tor — przejeżdża na dalsze tory zewnętrzne, wskutek czego traci prowadzenie. Na dalszym dystansie — warszawianki i poznanianki idą równo i jednocześnie wpadają na metę. Sędziowie ogłaszają zwycięstwo Warsz. Klubu Wioślarek w czasie 5 m. 42,6 sek., na drugiem miejscu — osada poznańska w czasie o 1/5 sekundy gorszym, dalej — akademiczki i Bydgoski Klub Wioślarek. — Różnica pomiędzy osadą wioślarek warszawskich i poznańskich — sprowadza się do trudnych dla uchwycenia okiem centymetrów.

Gdyby nie wadliwe sterowanie poznanianki — bezapelacyjnie zwycięstwo spoczywałoby w rękach poznanianek. Faktycznie — bieg przegrała sterniczka Poznania.

Dodać należy, że naogół na łodziach wyścigowych panie nasze jeżdżą jeszcze dość słabo. Wymownym tego dowodem jest fakt, że najlepszy czas na czwórkach półwyścigowych jest zaledwie o niespełna dwie sekundy gorszy od czasu zwycięskiej osady na czwórkach wyścigowych.

Ponieważ w roku bieżącym bieg na czwórkach wyścigowych obsadzony był przez cztery osady — w roku przyszłym rozegrany on zostanie po raz pierwszy o tytuł mistrza Polski, zgodnie z uchwałą sejmiku wioślarskiego z r. b.

K. M.

Z nadesłanych książek

Podręcznik wioślarstwa regatowego. Inż. Eugenjusz Lenartowicz. Bibljoteczka sportowa Nr. 12 — 13. Nakładem głównej księgarni wojskowej.

Wojskowy Instytut Naukowo-Wydawniczy podjął przed dwoma laty niezwykle szczęśliwą myśl — wydania w wielu tomach bibljoteki sportowej.

Z zadania tego Instytut Wojskowy wywiązuje się znakomicie. Co pewien czas ukazuje się na rynku księgarskim nowy tomik, poświęcony zawsze nowej gałęzi sportu. W ten sposób mamy już krótkie, zwięzłe i treściwe podręczniki boksu, zapaśnictwa, narciarstwa, żeglarstwa, obozowania, podnoszenia ciężarów. W ostatnich dniach ukazał się tomik 12 — 13, „Podręcznik wioślarstwa regatowego", napisany przez znanego fachowca w tej dziedzinie, inż. E. Lenartowicza.

Ukazanie się tej książeczki jest niezmiernie aktualne, przeżywamy bowiem obecnie pełny rozkwit wioślarstwa regatowego. Odczuwaliśmy wybitną potrzebę tego rodzaju podręcznika, opracowanego wszechstronnie, fachowo i wyczerpująco. Książeczka p. Lenartowicza czyni całkowicie zadość tej potrzebie, to też przyjęta będzie niewątpliwie bardzo życzliwie przez ogół wioślarstwa polskiego.

Autor bardzo umiejętnie zestawił szereg najcenniejszych wskazań z zakresu wioślarstwa, ujmując je w rozdziały następujące: Notatki historyczne, czem jest sport wioślarski, kto może być wioślarzem, wodniacy, propaganda sportu wioślarskiego zagranicą i u nas, kiedy i jak zaczynać naukę wiosłowania, wiosłowanie na siedzeniach stałych i na siodełkach ruchomych, pierwsze wyjazdy na wodę, styl i technika wiosłowania, osady, różne biegi i klasyfikacja wioślarzy, krótki przegląd osad regatowych, tabor regatowy (gigi i skulingi, łodzie półwyścigowe, konstrukcja łodzi wyścigowych ,wiosło, w przechowalni, stocznie łodzi wyścigowych), a wreszcie — zaprawa: zimowe przygotowanie wioślarzy, instruktor i trener, i — regaty.

„Podręcznik wioślarstwa regatowego" winien znaleźć się we wszystkich bibljotekach klubowych i w rękach każdego adepta sportu wioślarskiego. Odda on każdemu wioślarzowi duże usługi, orjentując go w najważniejszych zagadnieniach wioślarstwa regatowego, ujętych nowocześnie i fachowo.

K. M.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.